

▶ Benvenuti!

Ciao, sei in gravidanza? hai un bimbo piccolo o hai voglia di fare qualche attività per il tuo benessere? Forse hai trovato il posto giusto! L'associazione Puntodonna promuove la salute e il benessere organizzando corsi e incontri di vario tipo che probabilmente incontrano le tue richieste. Dai un'occhiata alle nostre attività. Ce n'è per tutti i gusti. Per divertirti, per condividere e per imparare. Ti aspettiamo!

Ricordati che la nostra sala è a disposizione nei week-end per feste di compleanno e battesimi. Agli associati proponiamo trattamenti individuali di: shiatsu, massaggio bioenergetico metodo Eva Reich e rieducazione posturale e articolare metodo Feldenkrais,

▶ News

YOGA - PROVA GRATUITA LUNEDÌ 4 APRILE ORE 19.00



P E R RAGGIUNGERE L'ARMONIA PSICOFISICA ATTRAVERSO IL RILASSAMENTO, LA MEDITAZIONE E L'ALLUNGAMENTO, IN UNA COMBINAZIONE DI ASANA (POSIZIONI) E PRANAYAMA (RESPIRAZIONE) L'insegnante Sonia Cecchetti è laureata in scienze motorie, ha studiato alla Yoga Academy, insegna da diversi anni Hatha Yoga, Kundalini Yoga e Ying Yoga ed ha partecipato a stage e workshop con yogi di fama internazionale.

Documenti allegati:

▶ [locandina pdf](#)

PILATES MAMMA & BIMBO



giovedì 9.30 / 10.20
giovedì 16.45 / 17.40

corso di ginnastica per mamme insieme al loro bebè (6 sett-12 mesi)

Per la mamma: serve a contrastare il mal di schiena, allentare le tensioni, recuperare la forma fisica, per la rieducazione pelvica e perineale e attraverso la respirazione raggiungere un profondo rilassamento. E' anche un modo per conoscere altre mamme con i loro bebè con i quali socializzare e scambiarsi consigli.

Per il bebè: serve a rafforzare il legame materno e facilitare l'allattamento, il movimento e le coccole culleranno il bambino fra le braccia della mamma. Questi piccoli e dolci movimenti lo aiuteranno a contrastare le coliche, a sviluppare lo sviluppo psicomotorio e a conciliare il sonno.

Durante il corso gli esercizi saranno personalizzati in base al tipo di parto,

Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter, sarai sempre informato sulle nostre iniziative!



all'età del bimbo e alle proprie esigenze.

L'ambiente è molto accogliente, la musica rilassante e spazio per allattare e cambiare il bimbo.

Ottimo modo per permettere al vostro corpo di tornare in forma rafforzando il legame con bambino e conoscere mamme nuove!

Documenti allegati:

 [volantino pdf](#)

 [volantino pdf](#)

PILATES IN GRAVIDANZA




mercoledì 9.00 / 9.55

lunedì 16.45 / 17.40

E' un corso specifico per le mamme in dolce attesa che serve per prevenire e curare il mal di schiena e per prepararsi al meglio ad un parto attivo e consapevole. Il corso si può frequentare dal primo all'ultimo mese, con differenti esercizi in base alle settimane di gestazione. Verrà utilizzata la BIRTH BALL, una palla speciale che si ritrova in sala parto, con la quale fare esercizi molto dolci per sentirsi cullare insieme al proprio bimbo. Oltre a tonificare ed allungare i muscoli che danno sostegno alla postura, molta importanza viene data alla respirazione, alla meditazione ed alle tecniche di rilassamento, per trasmettere al proprio bimbo uno stato di profondo benessere.

Molte donne trovano che il metodo Pilates consista nei migliori esercizi da fare sia durante che dopo la gravidanza perchè permette di rafforzare e tonificare gli addominali (power house), il pavimento pelvico e la schiena, in modo sicuro e veloce.

Documenti allegati:

 [volantino pdf](#)

 [volantino pdf](#)

Ciclo di incontri sulla conflittualità coniugale



Venerdì 11 febbraio

Separazione e
mediazione. Nuovi orizzonti

Venerdì 11 marzo

Separarsi come coppia rimanendo genitori

Venerdì 25 marzo

Aspetti patrimoniali della separazione


Venerdì 15 aprile

Violenza e stalking

Venerdì 13 maggio

La famiglia di fatto

Documenti allegati:

 [volantino pdf](#)

PSICOPLAY



con Dott.ssa Lorella Versari (0543 26241)

Proseguono gli incontri del GRUPPO APERTO del martedì sera al Punto Donna.

Rivolto a TUTTI :

- a chi è interessato a sperimentare tecniche di Psicodramma
- a chi vuole contattare i propri personaggi interni
- a chi desidera giocare in gruppo
- a chi cerca di dare attenzione al proprio corpo
- a chi è incuriosito da se stesso
- a chi è curioso e basta.

Stiamo scalzi o in calzini, con abiti comodi in un ambiente molto confortevole e bello.

Il martedì dalle 20.45 in Via Maroncelli 39.

LIBERA L'INTELLIGENZA - ESPERIENZE DI MEDITAZIONE



tutti i mercoledì alle ore 21.00

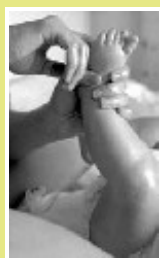
La Meditazione è la possibilità, attraverso un apprendimento particolare, di sviluppare e far crescere la capacità di "comprendere" nell'essere umano. Permette un ampliamento delle informazioni e degli input che noi immettiamo nel nostro sistema. La meditazione non serve né a fermare la mente e nemmeno ad assumere una posizione estatica per estraniarsi dal mondo. Meditazione è, prima di tutto, osservare e conoscere se stessi e i propri processi mentali.

La Meditazione è qualcosa di semplice che può accadere durante la vita di tutti i giorni.

Documenti allegati:

 [volantino pdf](#)

MASSAGGIO INFANTILE



prossimo corso: da mercoledì 4 maggio 2011 ore 10.00/11.00 per 5 incontri